

野菜パワーで抗酸化!!

抗酸化の鍵! 「ファイトケミカル」

野菜は、健康な体づくりのために欠かせない栄養源です。ビタミン類はもちろんのこと、「ファイトケミカル」という物質によって、様々な健康効果が得られると期待されています。

「ファイトケミカル」とは、植物が紫外線や昆虫など、植物にとって有害なものから体を守るために作りだされた色素や香り、辛味、ネバネバなどの成分のことです。



ファイトケミカルの最も期待されている健康への効果は、抗酸化力です。ヒトの体内で生成される活性酸素という物質には、**老化、がん、動脈硬化、生活習慣病**を引き起こす原因になると考えられています。これらの発症は、野菜に含まれる抗酸化物質を摂取することでリスクを低下させることが期待されています。

ポリフェノール (フラボノイド系)	アントシアニン類	ブルーベリー、ブドウ
	イソフラボン類	大豆
	フラボン類	セロリ、パセリ、ピーマン
	カテキン類	緑茶、果実類、カカオ
	フラボノール類	ブロッコリー、タマネギ
	フラバノン類	柑橘類の果皮
カロテノイド	α-カロテン	ニンジン、カボチャ
	β-カロテン	ニンジン、カボチャ、トマト
	β-クリプトキサンチン	ミカン、ホウレンソウ
	リコピン	トマト、スイカ
	ルテイン	ホウレンソウ、ブロッコリー
	ゼアキサンチン	カボチャ、トウモロコシ、モモ
含硫化合物	イソチアシアネート系	ダイコン、ワサビ
	システインスルホキジド系	タマネギ、キャベツ

出典 健康長寿ネット

クイズ! 1日に摂取すべき野菜の量は?

1日あたりの目標量は「350g」です。これを、小鉢で換算すると、およそ何皿分でしょうか?



5皿分

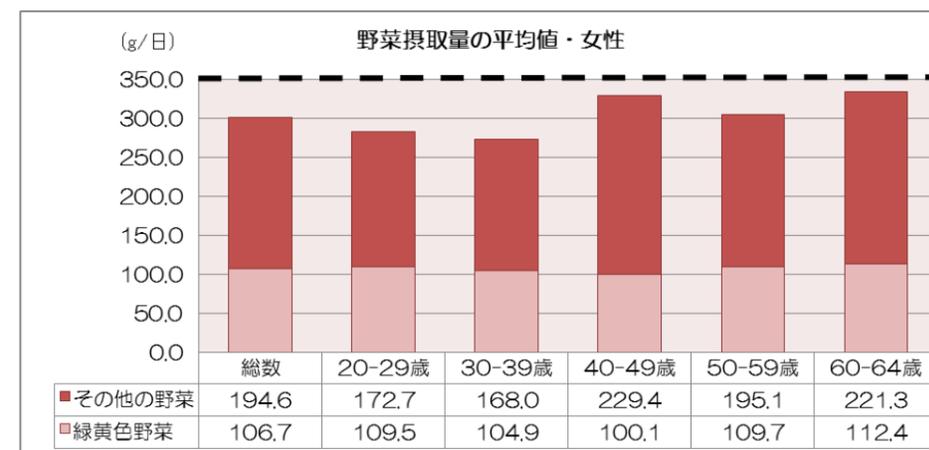
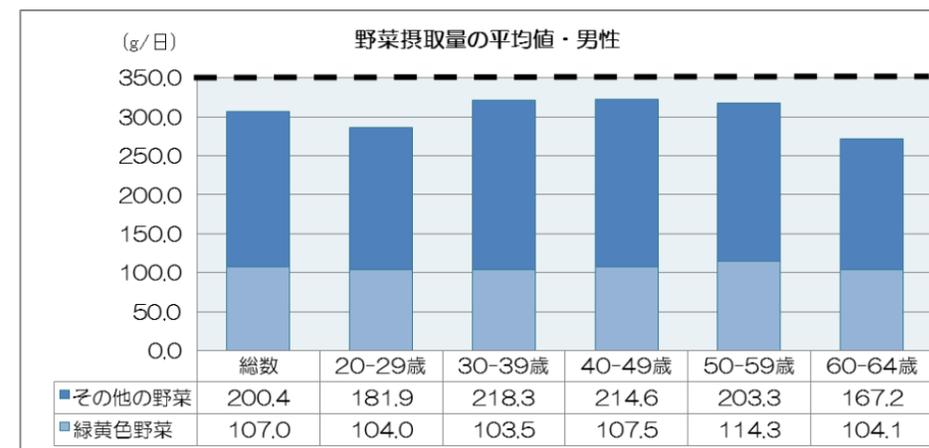
津久見の人はどれだけ野菜を食べている?



男性		女性	
目標量	津久見市	目標量	津久見市
350g	307.9g	350g	302.3g

目標量: 「健康日本21 (第2次)」

平均では男女ともあと一皿分の野菜が足りていないようです。年代によって多少差がありますが、目標量の350gに達している年代はありません。(H28年度県民健康意識行動調査)



● やさいのまめちしき ●



タマネギに含まれる硫化アリルは空気に触れるとアリシンという物質に変わり、ビタミンB1の吸収を高めてくれます! 水溶性なので、水にさらす場合は最小限にすると◎



トマトの種についているゼリー状の部分には、昆布と同じグルタミン酸といううまみ成分が含まれています!

✿ 週1体操コラム ✿ ~熱中症対策で運動をしませんか?~

皆さん、暑い日々が続いていますが、熱中症対策は万全ですか? 今年も昨年に引き続き、熱中症のリスクが高まっています。

*理由① マスクの影響で暑さや喉の渇きを感じにくくなっている!

⇒マスクをつけていることで皮膚からの熱が逃げにくくなったり、喉の渇きを感じづらくなり気付かないうちに脱水になるなど体温調整がしづらくなっている可能性があります。

*理由② 自粛生活で体力が低下している可能性があるかも!

⇒体を動かす機会が減ると、筋力が減り、体内に水分を蓄える機能が低下してしまいます。また、体力も低下し、夏バテを引き起こしやすくなります。

*理由③ 自粛生活で汗をかく機会が少なくなっていることで、熱を発散することができなくなっているかも!

⇒体を暑さに慣らすことで汗をかきやすい体になります。「ややきつい」と感じられる強度で毎日30分程度の運動(ウォーキングなど)が効果的です。運動後は筋肉の材料となるタンパク質を多く含む牛乳などをとるのがオススメです!

熱中症対策には、意識的に水分をとったり、暑さを避けることが大切です。今年の夏も猛暑が予想されます。今から運動をして暑さに強い体づくりをしましょう。